



Vasa centralsjukhus
Vaasan keskussairaala

EGENTLIGA FINLANDS
SJUKVÅRDSDISTRIKT

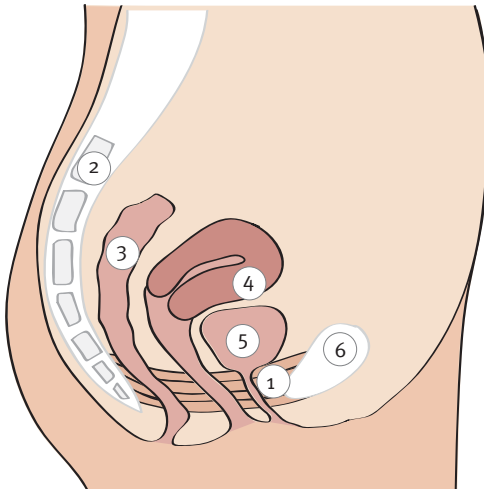


SATAKUNNAN SAIRAANHOITOPUHE

Råd

efter förlossningen





Bäckenbotten

1. Bäckenbottens muskulatur
2. Rygggrad
3. Ändtarm
4. Livmoder och slida
5. Urinblåsa
6. Blygdben

Musklerna i bäckenbotten

I slutet av graviditeten och under förlossningen har bäckenbotten uttöjts till det yttersta. Även musklerna kan ha skadats. Hormonala faktorer har bidragit till uttöjningen av vävnaderna, men också övervikt belastar bäckenbotten.

Efter förlossningen är det bra att resa dig via sidan samt undvika tunga lyft. Träning av bäckenbottens muskulatur påbörjas genast efter förlossningen. Muskelnas funktionsförmåga och styrka återhämtas med dagliga övningar och tar ett par månader, men det är individuellt.

När bäckenbottenmuskulaturen fungerar som den ska, förebygger de urin- och avföringsinkontinens, stöder bäckenets organ och ländryggen samt ökar välbefinnande vid samlag.

Ta hand om din grundkondition genom att till exempel promenera. I början bör du undvika träning med hög belastning samt stötar, som exempelvis jogging och aerobics.

I samband med slutgranskningen kan du rådfråga din läkare om och när du kan återgå till dina vanliga motionsformer.

Under de första veckorna ska du lära dig hitta musklerna i bäckenbotten.

Hitta rätt muskulatur

Du kan träna liggande, sittande eller stående. Slappna av i mag- och lårmusklerna samt baken innan du inleder träningen. Andas normalt. Knip ihop slutmuskeln runt ändtarmen (som om du skulle hålla tillbaka luft).



Fortsätt att knipa uppåt och framåt runt slidan och urinrörsmynningen. Håll spänningen i två sekunder. Slappna av två sekunder. Gör övningen 1–2 minuter 3–4 gånger om dagen.

Efter att du har tränat några veckor och första övningen går smidigt, kan du gradvis öka träningsstyrkan och -tiden.

Maximal styrka (behövs vid kraftig ansträngning). Knip ihop musklerna i bäckenbotten så kraftigt att du känner att ändtarmen och slidan stiger uppåt. Knip i 5–10 sekunder. Slappna av i 10–20 sekunder. Upprepa fem gånger.

Snabb styrka (behövs vid plötslig ansträngning t.ex. nysning). Knip ihop musklerna i bäckenbotten så snabbt som möjligt 5–10 gånger.

Uthållig styrka (behövs för vardagliga rörelser). Knip lätt ihop musklerna i bäckenbotten. Knip i 10–20 sekunder. Slappna av i minst 20 sekunder. Upprepa tio gånger. Knip ihop bäckenbottenmusklerna innan du lyfter något tungt, hostar eller nysar.

Träna flera gånger om dagen i samband med dagliga sysslor (sitta, gå, diska). Håll 1–3 vilodagar i veckan. Senare kan du upprätthålla muskelstyrkan med minst två träningspass i veckan.

När övningarna för bäckenbottenmuskulaturen lyckas också i sittande och stående ställning, kan du ta med magmusklerna.

Stå på alla fyra, knäna och höfterna böjda i en 90 graders vinkel. Tryck med händerna mot golvet, bred ut skuldrorna. Nacken är lång. Spänn musklerna i bäckenbotten. Gör ryggen rund som en katt och kom tillbaka till mittläge.



”

När du behärskar övningarna för bäckenbottenmuskulaturen, kan du ta med magmusklerna.



Spänn bäckenbottenmusklerna. Andas ut samtidigt som du sträcker ut ena benet längs med golvet. Andas in och dra benet tillbaka bredvid det andra.



Spänn bäckenbottenmusklerna. Tryck korsryggen mot underlaget. För hakan mot bröstkorgen och sträck ena handen mot motsatt knä. Du kan stärka de raka magmusklerna genom att sträcka båda händerna mot knäna (cirka sex veckor efter förlossningen).



I en bra amningsställning är axlarna avslappnade. Underarmarna vilar på armstöden. Vid behov kan du använda dynor som stöd.



Försök hitta en bra ställning att stå i med hjälp av en spegel. När du rör på dig och arbetar, bör du sträva efter att ha en bra hållning och hitta ett medelläge för bäckenet.

Undvik tunga lyft eller att arbeta i en framåtlutad eller vriden ställning allt för länge.



Att sköta barnet kan orsaka muskelvärk i skulderna. Rulla med axlarna, tänd nackmusklerna.



Spänn musklerna i bäckenbotten innan du lyfter. Undvik att lyfta med ryggen. Jobba med benen istället.

Kontakta oss

Vasa centralsjukhus

FYSIATRI
06 213 1341

BB
06 213 2072

06 213 1111 (växeln)
Sandviksgatan 2-4
65130 Vasa

Åbo universitetscentralsjukhus

FYSIOTERAPI
02 313 0158

BB-AVDELNING 1
02 313 1310

BB-AVDELNING 2
02 313 1311

BB-AVDELNING 3
02 313 1312

02 313 0000 (växeln)
Kinakvarngatan 4-8
20520 Åbo
www.vsshp.fi/sv

Satakunta centralsjukhus

FYSIATRI
02 627 7561
(kl. 7.30 - 12.00)

BB
02 627 7532

Sairaalantie 3
28500 Pori
www.satshp.fi

I goda
händer

www.vasacentralsjukhus.fi

Dessa anvisningar är utfärdade av Vasa centralsjukhuset

Layout: Charlotta Järf • Bilder: Katja Lösönen/ Shutterstock • Vasa centralsjukhus 2014